

Plantaardige melk



Hoe aardig is het?

De roep om **alternatieven** voor dierlijke melk is er al jaren en wordt steeds groter. Ze zouden naast diervriendelijker ook **beter voor het milieu** zijn en een prima vervanging voor de originele witte motor. Maar hoe milieuvriendelijk zijn ze precies? En zijn ze ook die goede vervanger voor de **cappucinoliefhebber**, de **sporter** en hoe zit het met de **kosten**?

Door de melkbomen 't bos niet meer zien



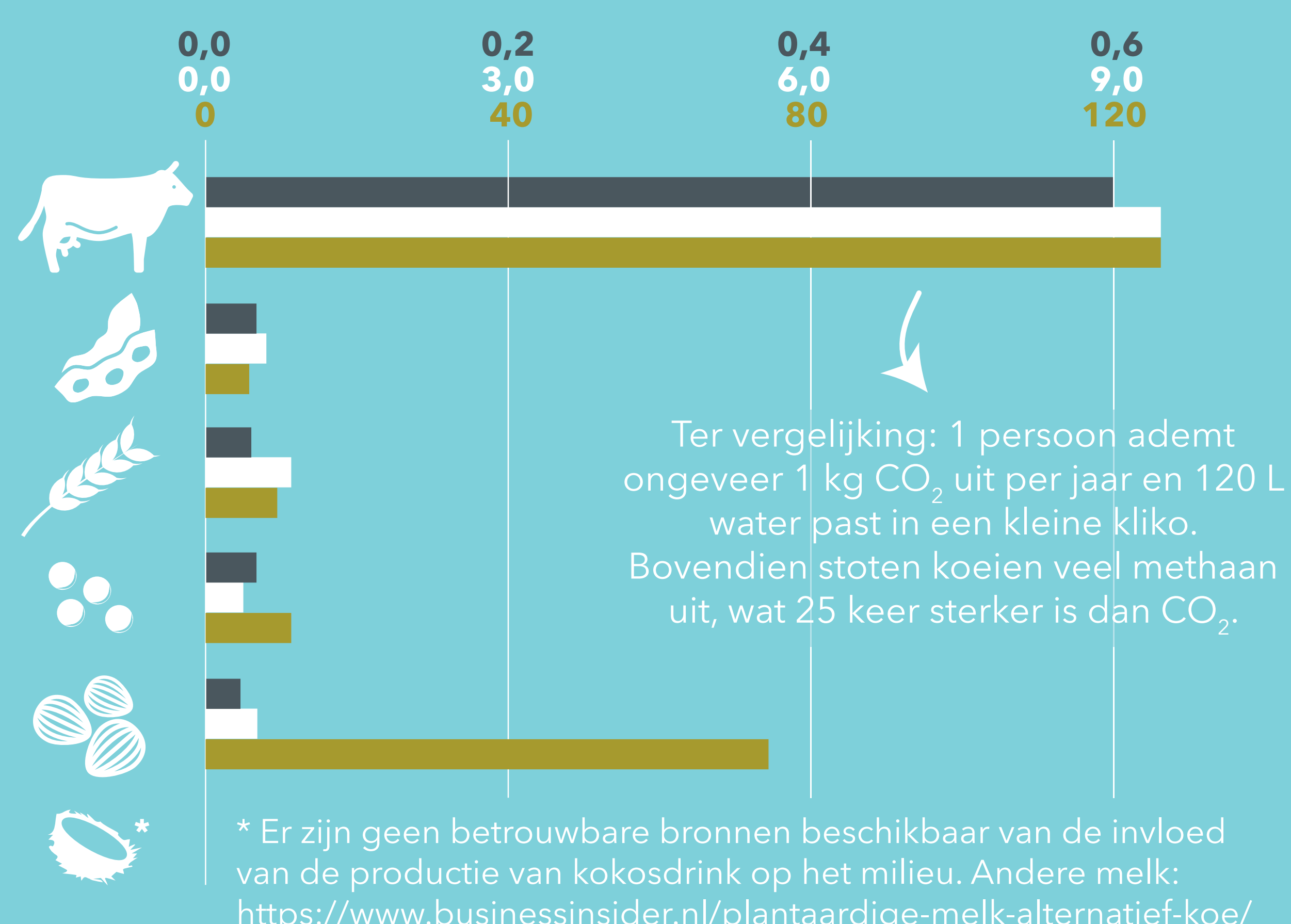
In deze infographic is een vergelijking gemaakt tussen koemelk en 5 plantaardige melksoorten, die 'drink' worden genoemd omdat 'melk' alleen gebruikt mag worden voor producten met dierlijke oorsprong. Er zijn meer soorten, maar dit zijn de populairste.

Het is een hoog-over infographic, met weinig ruimte om echt de diepte in te gaan en nuances aan te geven. Wel moet er gezegd worden dat er discussie is over hoeveel soja gezond is vanwege de aanwezigheid van phyto-oestrogenen. Daarnaast is kokos omstreden vanwege de verwoesting van regenwoud en de gedwongen inzet van apen bij het oogsten van de noten. De productie van amandelmelk gebruikt weer bijzonder veel water en wordt voornamelijk in het gortdroge Californië verbouwd. Voor de massaproductie van haver wordt in veel landen Round-up gebruikt, een kankerverwekkende pesticide. De enige en ook redelijk nieuwe melk die voorlopig nog redelijk vrij van blaam is is erwten.

Wat heeft de minste impact op de planeet?

Alle plantaardige melksoorten zijn qua milieubelasting een beter alternatief dan koemelk. Hierbij valt op dat voor de productie van met name amandeldrink erg veel water gebruikt wordt. Positief punt aan erwten drink is dat de erwtenplanten de grond verrijken door het vangen van stikstof.

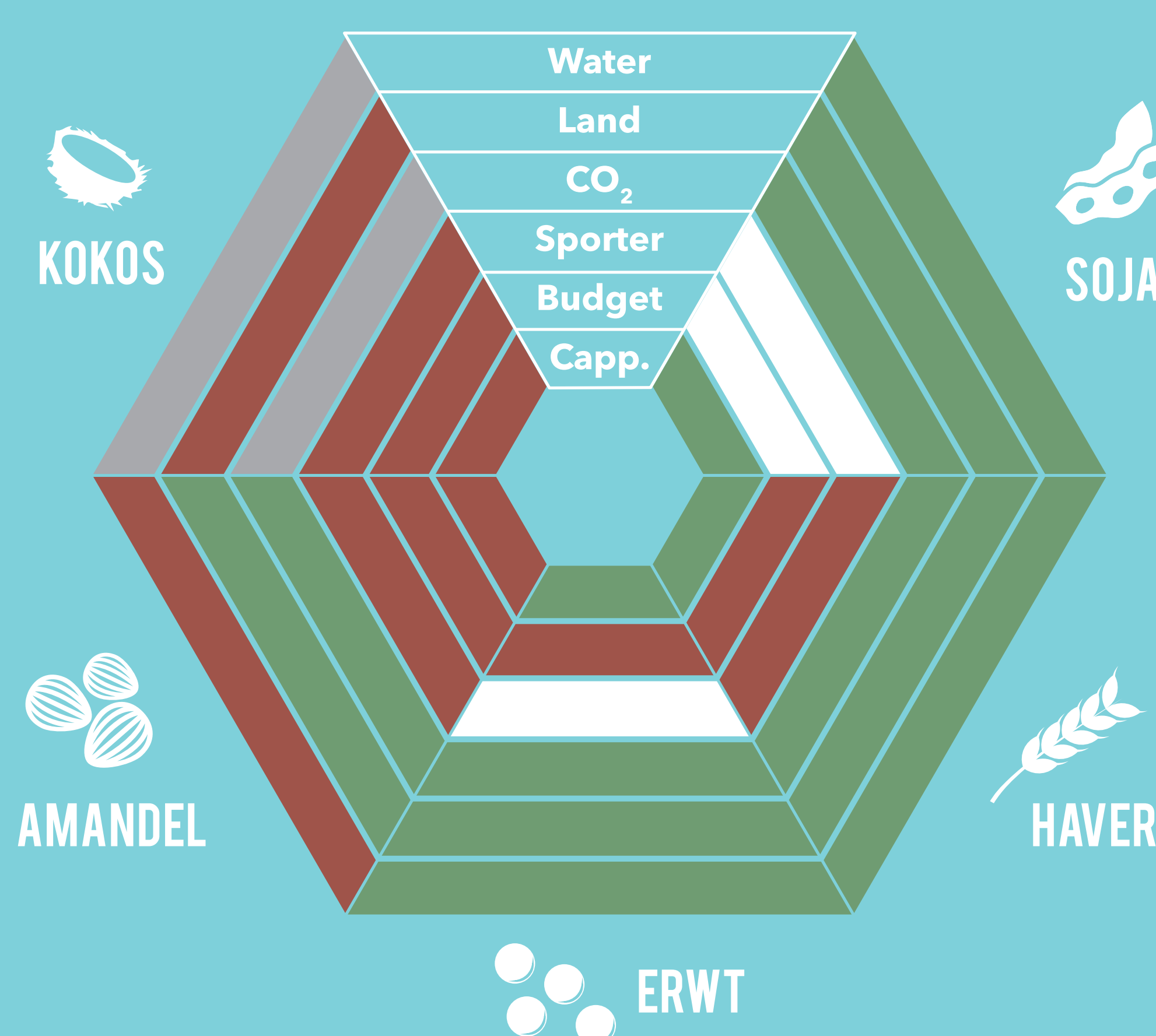
Per glas melk
CO₂-uitstoot (kg)
Landgebruik (m²)
Watergebruik (L)



Wat is dan de beste optie?

Als je een alternatief wilt voor koemelk, is vanuit milieuopectiek elke plantaardige melk een betere optie. Verder is het een persoonlijke keuze op basis van met name smaak, geschiktheid voor cappuccino en de hoeveelheid eiwitten. Soja, haver en erwten komen hierbij goed uit de test.

Beter dan koemelk Zelfde score als koemelk Slechter dan koemelk



Hoe smaakt het?

Sojadrink: duidelijk plantaardig, romig, mild

Haverdrink: lichtzoet, vergelijkbare structuur als koemelk

Erwtendrink: zacht, niet te overheersend

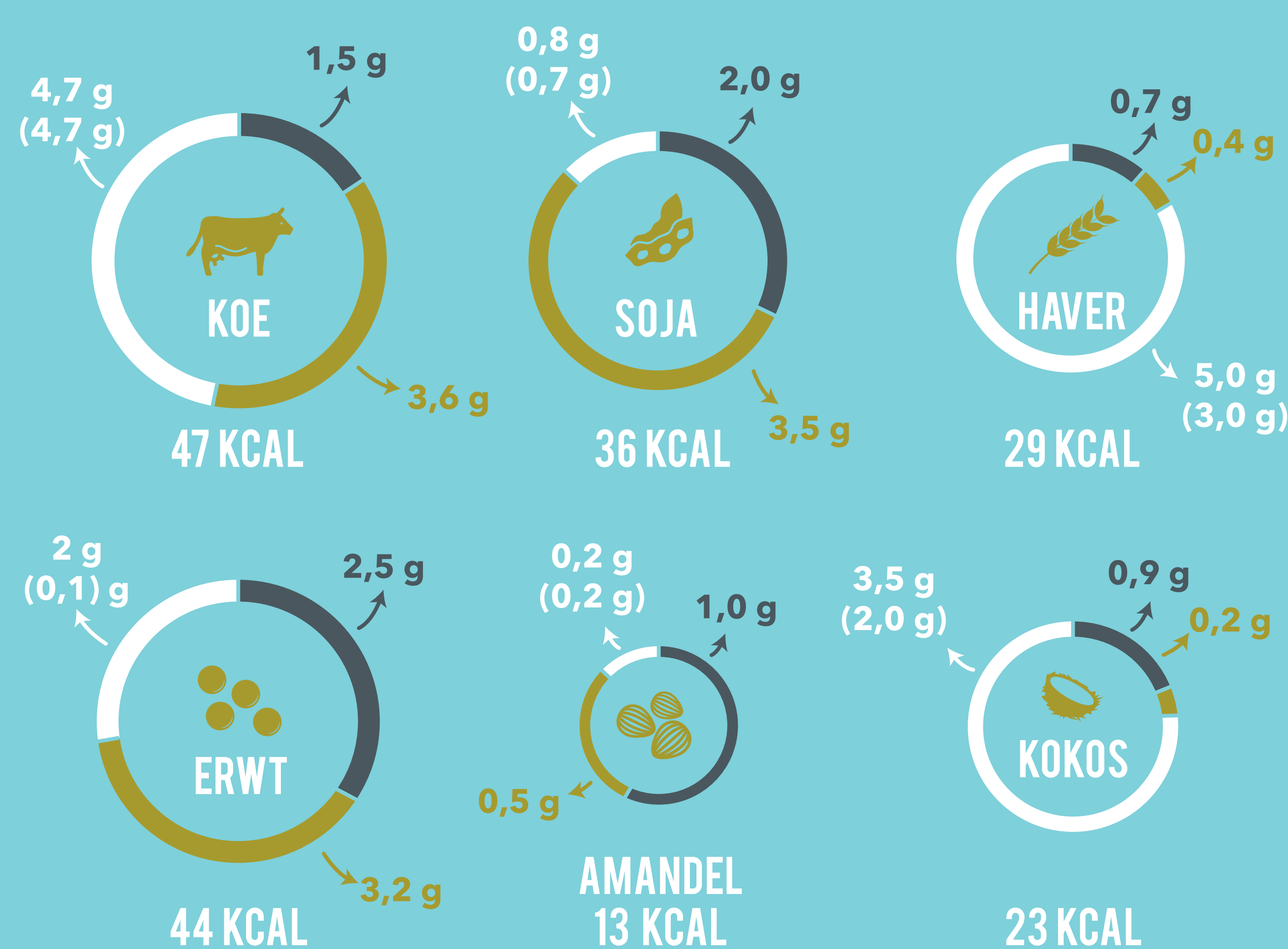
Amandeldrink: milde en licht nootachtige smaak

Kokosdrink: exotische geur en smaak, dikker

Welke melk is het beste voor de sporter?

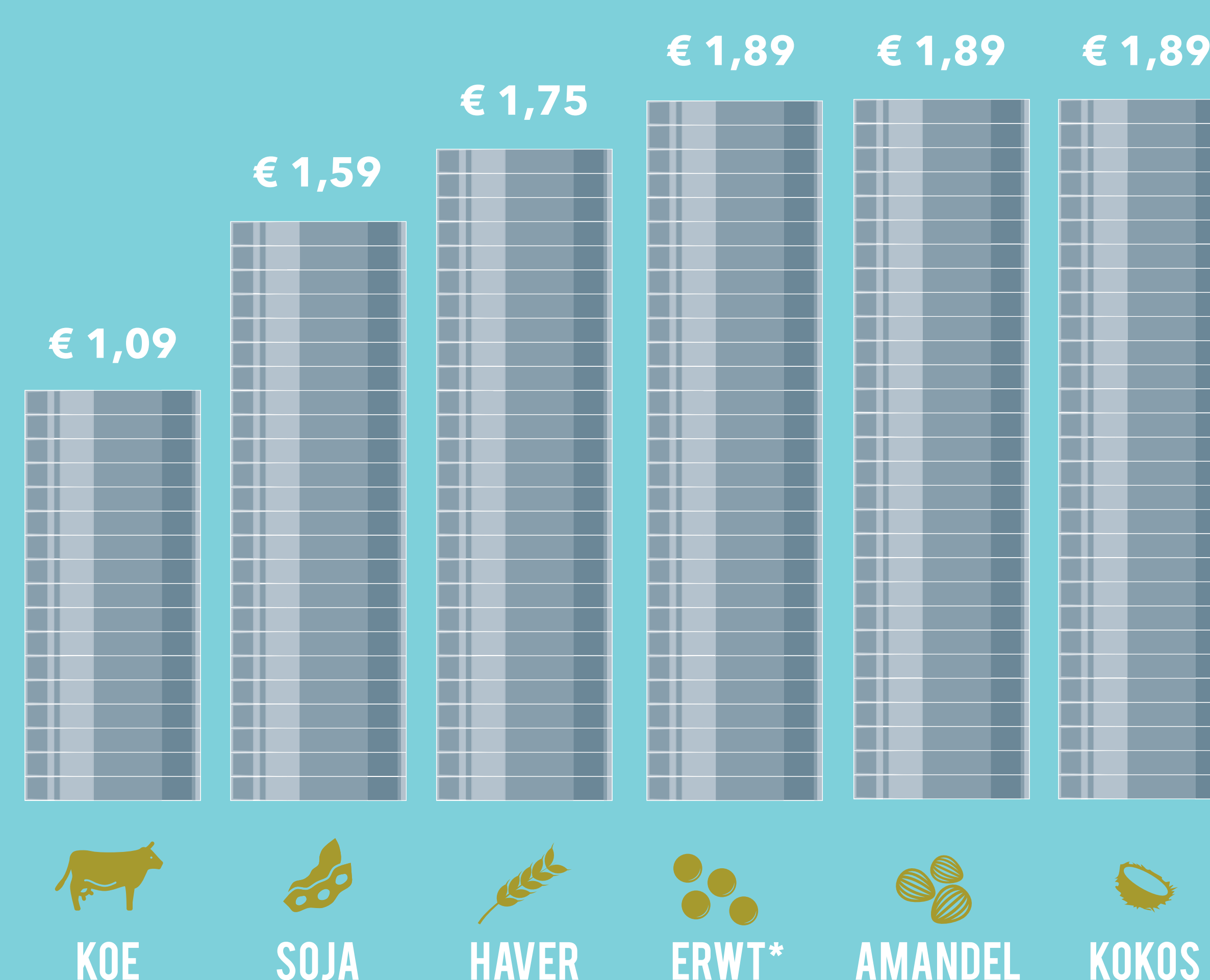
Als sporter wil je veel eiwitten tot je nemen. Ook zijn koolhydraten handig, als brandstof voor de training!

Koolhydraat (waarvan suikers) Vet Eiwit



Hoe vriendelijk is het voor je portemonnee?

€ per liter



*Prijzen gebaseerd op huismerk AH, alle varianten zijn vers, behalve de erwten drink.

Is het geschikt voor cappuccino?

Als je meer plantaardige melk gaat drinken, wil je natuurlijk nog wel zo nu en dan een bakje cappuccino? Welke variant kun je dan nemen?



Wel / niet



*Kokosdrink is in de 'standaard' variant niet geschikt voor cappuccino. Wel hebben een aantal merken, zoals Alpro, een speciale baristaversie.